Meditatives Wandern

Ein Angebot für Beschäftige der Universität Würzburg

Samstag, 14. Mai 2022

10:00 - 17:00 Uhr

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG



GESUNDE
HOCHSCHULE



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Meditatives Wandern ist vor allem bewusstes Gehen. Achtsam versuchen wir den Bewegungen, Körperimpulsen und Gedanken nachzuspüren – angeleitet durch Atemübungen, aber auch mit Hilfe von ausgewählten **Praxisübungen** zu Körpererfahrung, Gedankenmeditation und Naturzentrierung.

Darüber hinaus ist meditatives Wandern eine Form von regenerierendem Gehen, das körperlichen und seelischen Ausgleich schafft und helfen kann die hektische Betriebsamkeit des Alltags hinter sich zu lassen.

Wer sich also auf diesen besonderen Weg einlässt, tut nicht nur etwas für die eigene Gesundheit, sondern findet auch **„Schritt für Schritt“ in die seelische Mitte** zurück und bekommt Impulse für innere Harmonie und Ruhe.

Meditatives Wandern

Unser Weg (ca. 15 km) führt durch die fränkische Natur. Zuerst geht es durch den Stadtwald im Steinbachtal, dann weiter nach Höchberg, über Flur- und Wiesenwege hinauf zur Frankenwarte, vorbei an Käppele, Johannishof und Kallerbrunnen, über die Hubertusschlucht ins Steinbachtal und zurück zum Ausgangspunkt.

Bitte denken Sie an geeignete Kleidung und Schuhwerk sowie ausreichend Rucksackproviant.

Teilnehmende: 8-14 Personen

Unkostenbeitrag: 10,- Euro pro Person

Termin: Samstag, 14. Mai 2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sportzentrum am Judenbühlweg

Moderation: PD Dr. Dr. Stefan Schenk, Theologe und Sportwissenschaftler an der Universität Würzburg

Anmeldung: per Email an **gesundheit@uni-wuerzburg.de**

Anmeldung bitte bis zum 04. Mai 2022

Kontakt und Information



GESUNDE
HOCHSCHULE



Allgemeiner Hochschulsport & Gesunde Hochschule

hochschulsport@uni-wuerzburg.de
www.hochschulsport-wuerzburg.de

gesundheit@uni-wuerzburg.de
www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule